Олександр Гаричук

ЕМІГРАНТ. ПОВЕРНЕННЯ

Видавничий дім
«Гельветика»
2025

УДК 82-311.2
Г20

Гарчук О.
Г20 Еміґрант. Повернення / Олександр Гарчук. – Видавничий дім «Гельветика», 2025. – 72 с.

ISBN

УДК 82-311.2

ISBN

ВСТУП

Дім залишився далеко позаду. Ззовні ми тримаємось, але всередині все інакше. Усміхаємось, кажемо «все гаразд». Але насправді всередині — тривога, липка провина, безсилля, втома, що не минає навіть після сну. День за днем, місяць за місяцем, рік за роком.

Ця книга — не лекція і не довідник. Це живі історії. Родина, що втратила дім у Бахмуті. Жінка із сином, чий чоловік залишився в Запоріжжі. Бізнесмен з Маріуполя, якому довелося починати з нуля. Студентка з Києва, що опинилася в чужому місті. Долі різні, але біль одна: як жити далі, коли старий світ зруйнований, новий не приймає, а майбутнє здається туманним.

Я знаю це не з чуток і не зі сторінок в соцмережах. Я не лікар і не вчений — я людина, якій також довелося шукати опору і збирати її по крихтах.

Історії, що можна прожити. Техніки і поради, що можна спробувати.

На сторінках цієї книги ти разом із героями знаходитимеш і досліджуватимеш таємничі свитки та продавні поради, що пройшли крізь час. Їхня мудрість не втратила сили – навпаки, сьогодні вона звучить ще глибше.

Емігрант. Повернення.

Про яке повернення йдеться? Можливо, ти вже маєш відповідь. Але чи правильна вона — дізнаєшся згодом.

Почнемо.

ЕМІГРАЦІЯ КРІЗЬ ВІКИ. ШЕПІТ МУДРЕЦІВ

Дорогий читачу, ти не перший, хто покидає дім. І не останній.

Тисячі років тому люди залишали рідні землі. Через війни, голод, посуху, у пошуках кращої долі. Тоді ще не було телефонів, потягів, літаків. Але почуття були ті самі, що й у тебе зараз: холодний страх, пекуча втрата, туга за домом.

Вони йшли пішки, їхали на скрипучих возах, пливли крізь бурі на кораблях. Полишали села, де кожна стежка була знайома, і опинялися серед чужих звуків, запахів, голосів. Лише коли дивилися в небо, бачили ті самі зорі — єдине, що не змінювалося.

Свої думки й досвід вони залишали на глиняних табличках, висікали на камені, писали на папірусі, передавали з уст в уста. У їхніх словах звучало те, що ми й досі шукаємо: як вижити, коли руйнується звичний світ; як триматися, коли всередині порожнеча; як вірити, коли довкола темрява.

Ці слова дійшли до нас. Прості, як шепіт. Іноді різкі, як удар. Іноді м'які, як подих.

РОЗДІЛ 1.
НОВЕ ЖИТТЯ

ГЛАВА 1. П'ЯТЕРО В КІМНАТІ

Дім залишився позаду.

Найважче не валізи, найважче — погляди дітей, сповнені німого запитання: «Чому?»

Коридор переповнений: чужі сумки, запах пригорілої їжі, кроки по скрипучій підлозі. Кімната, до якої вони зайшли, вміщує лише три вузькі ліжка й один хиткий стіл. Родина евакуйована з Бахмуту. П'ятеро людей — і тепер жодного кута, де можна побути наодинці.

Діти сперечаються, хто спатиме біля вікна. Молодша тягне тонку ковдру до себе. Старший мовчки дивиться у тріснутий екран телефона, але там немає ні інтернету, ні звичного життя.

Двоє сідають на край продавленого ліжка. Обмінюються коротким поглядом: виснаження, втома, провина. Здається, сили закінчуються.

Ранок починається не з кави, а зі дзвону каструль на спільній кухні. У коридорі черга: люди з пластиковими мисками чекають свою порцію рідкого супу.

Вони виходять усією родиною. Валізи залишаються в кімнаті — з надією, що ніхто не поцупить.

На кухні душно і тісно. Хтось сперечається чужою мовою, хтось пошепки телефонує додому. Середній син тримає матір за руку надто міцно, ніби боїться загубитися серед людей.

Батько повертається з мисками, пара піднімається вгору. Вони їдять мовчки.

Думки про майбутнє тиснуть сильніше, ніж голод. Де жити завтра? Чим годувати дітей післязавтра?

Кімната дихає тишею. Діти заснули — один згорнувшись клубком на краю вузького ліжка, інший розкинув руки. Молодша лежить тихо, уткнувшись у край подушки.

Тьмяне світло лампочки хитається від протягу. За стіною — кашель і лайка.

Вони сидять на краю ліжка й мовчать. Втомилися навіть говорити. Повітря в кімнаті стає таким важким, що дихати боляче.

ГЛАВА 2. САМОТНЯ МАТИ

Неаполь, Італія

Вона живе тут уже два роки. Спочатку здавалося — це тимчасово, що скоро приїде чоловік. Але час тягнеться, а відстань лише зростає.

Він лишився в Запоріжжі. Щодня — відеодзвінки: то зв'язок обривається, то дитина починає хникати: «Мамо, дай тата ще». Але телефон гасне, і в кімнаті залишається липка тиша.

Вона живе з сином у маленькій кімнаті. Валіза біля стіни — «ненадовго». Та «ненадовго» перетворилося на роки.

Увечері син запитує:

— А тато приїде?

Вона усміхається, киває, хоча всередині все стискається.

Іноді вона відчуває себе невидимою. Сусіди зайняті своїми турботами, просити допомоги ні в кого. Вона дивиться на інших батьків — там сміх, там хтось тримає за руку. У неї — лише холодний екран телефона.

Увечері, коли син грається іграшками, вона відчуває, як втома навалюється згори важкою кам'яною ковдрою. Хочеться лягти й зникнути бодай на кілька годин, але вона змушує себе підвестися і зварити суп із того, що залишилося в холодильнику.

Суп виходить рідким, майже прозорим. Вона робить вигляд, що їсть, але відсуває тарілку синові:

— Ти їж, я потім.

Він вірить. І від цього всередині підіймається хвиля провини — за брехню, за те, що не справляється, за те, що світ змінився так, що її дитина росте без батька поруч.

Уночі, коли син засинає, вона бере телефон і гортає фотографії — усміхнений чоловік, море три літа тому, вони втрьох. У грудях щемить. Порожнеча лише посилюється.

Ранок приходить надто рано. Вона прокидається від того, що син крутиться й тихо кличе її уві сні. Голова гуде, тіло наче налите свинцем. Вона дивиться у стелю та думає: «А скільки ще так? Тиждень? Рік? Усе життя?»

Вона встає на автоматі — зібрати речі, розбудити сина, відвести його до школи. У дзеркалі — чуже обличчя: кола під очима, скуйовджене волосся. Вона ховає це під усмішкою, натягнутою і крихкою, як тонка нитка.

Надворі гострий вітер б'є в обличчя. Вона йде швидко, стискаючи руку сина, і відчуває, як десь усередині весь час висить одна думка: «Не впасти. Не зупинятися. Триматися».

І так день за днем.

Без права на слабкість.

Без права здатися.

ГЛАВА 3. БІЗНЕСМЕН

Він сидів за вузьким хитким столом у своїй орендованій кімнаті. На столі — стіс зім'ятих паперів і потерта кружка з темними плямами на стінках. Папери списані знайомими лініями: цистерни, паливні насоси, план стоянки. Колись він малював такі схеми для інженерів, щоб відкривати нові станції.

Тепер — просто машинально, щоб не забути, що колись умів.

Стіни здавалися голими й байдужими, годинник цокав надто голосно, ніби насміхався. Сирість тяглася від вікна, щілини продувало вітром, і він загортався у стару кофту, яку взяв на роздачі речей.

Колись власник автозаправок у Маріуполі, тепер він працівник в одному з ресторанів Мюнхена — мийник посуду. Сьогодні знову тут. Тарілки вислизали з рук, вода в раковині швидко ставала мутною, жирним нальотом покривалася кожна поверхня. Запах старої олії в'ївся в шкіру пальців. Він тер до болю, але здавалося, цей запах уже оселився в ньому.

Поруч хтось уривчасто командував чужою мовою. Він розумів лише жести. Коли не встигав — чув роздратоване schnell, schnell («швидше, швидше»). У такі хвилини він почувався не людиною, а тінню.

Раз на тиждень мав ще один «підробіток» — прибирав у приватних будинках. Чистив килими пилососом, витирав пил, акуратно складав книги, яких ніколи не читав. Важко ставало, коли бачив фотографії господарів: усміхнена родина, нові авто біля дому. Він ловив своє відображення у дзеркалах — згорблений, постарілий, із тьмяними очима. «Ось до чого дійшов», — думав він, поліруючи кухонний стіл.

А колись усе було інакше. Він згадував, як приїжджав на роботу в білій сорочці. Робітники підводилися, віталися: «Шеф приїхав». Він обходив територію, перевіряв план, давав вказівки. Увечері його чекав кабінет із панорамним вікном і краєвидом на місто. На столі — свіжозварена кава, у папці — звіти, де цифри зростали з місяця в місяць. Він відчував себе потрібним, сильним, тим, хто тримає систему в руках. Навіть його хода тоді була іншою — твердою, швидкою, впевненою.

А тепер він нахилявся, щоб зібрати крихти з підлоги чужої кухні, й відчував, як нова реальність роз'їдає його зсередини. «Шеф» перетворився на «подай», «прибери», «швидше».

Нещодавно він заповнював анкету на співбесіді. У графі «досвід роботи» тремтячою рукою написав: «Керував мережею…» — і одразу закреслив. Тут це нічого не значило. Роботодавець глянув поверх окулярів і сказав: «Ми шукаємо помічника на склад. Думаю, це не для вас». Але іншого «для нього» тут не існувало.

Чужа мова застрягала в горлі, як іржава голка. Навіть проста покупка лампочки перетворювалася на принизливу сцену: він пояснював жестами, поки черга позаду зітхала. Коли продавець нарешті зрозумів, у його погляді було роздратування. «Понаїхали!» Він відвернувся, і всередині все стислося від жалю до себе та розчарування.

Щовечора він повертався до своєї кімнати. Потертий лінолеум лип під ногами, лампочка миготіла жовтим світлом. Він ставив чайник і сидів у тиші. За стіною сміялися студенти, обговорювали плани. Він чув цей сміх крізь тонкі стіни, і від цього ставало ще важче.

ГЛАВА 4. АЙТІШНИК

Tesla безшумно ковзає вулицями Дубліна.

Він тримає кермо й відчуває, як місто тече повз — холодне, чуже, скляне. Зі Львова він виїхав ще до пандемії, сподіваючись знайти тут стабільність. У нього все є: робота, зарплата, квартира, машина, банківські картки. Усе, що потрібно для «успіху».

Крім життя.

Увечері він повертається до білої квартири. Сідає перед ноутбуком, гортає соцмережі. Давні друзі сміються, одружуються, народжують дітей. Там — шум, там — життя. Тут — тиша.

Він іде до паба, але слова чужі. Англійська в нього непогана, навіть із гарним акцентом, але все одно звучить відсторонено. Він сидить у кутку, п'є пиво й думає: «Я наче тінь».

Він замовляє доставку їжі лише заради кількох фраз із кур'єром. Іноді вмикає хаотичні медитації з інтернету й злиться, що вони не заповнюють порожнечу.

У дзеркалі він бачить людину з грошима, але без обличчя.

— Я живу не своє життя, — шепоче він.

І в кімнаті немає нічого, що могло б йому заперечити.

Він виходить на балкон, де шумить місто. Знизу — гул машин, сміх перехожих, дзвін велосипедних дзвіночків. Усе здається таким живим, але чужим і віддаленим — наче дивишся кіно без звуку. Повертаючись усередину, він відчуває ще більшу порожнечу.

Уночі він не може заснути. Лежить на ліжку, слухає гул холодильника й прокручує в голові ті самі запитання: навіщо все це? заради чого? Він хапає телефон, безцільно гортає стрічку, але фото друзів тільки сильніше б'ють по скронях. Кожен кадр нагадує: він вибрав стабільність, але втратив смак життя.

Іноді йому сниться рідне місто: ліхтарі на Городоцькій, сміх друзів, вечірні вогні. Він прокидається з відчуттям, що щойно був там, і біль стає ще нестерпнішим. У такі миті здається, що чужа країна забрала в нього право бути собою.

ГЛАВА 5. ДІВЧИНА В БАРСЕЛОНІ

Барселона. Місто, яке для туристів сяє яскравими фарбами, сонцем і морем. Вона багато років мріяла жити саме там — у великому, яскравому, заможному місті на середземноморському узбережжі. Київ чудовий, але ж то Бар-се-ло-на! Та грошей не вистачило, і замість Барселони вона опинилася в меншому іспанському місті — Аліканте. Їй двадцять. Удень вона студентка університету, а ввечері — офіціантка в невеликому кафе. Орендувати квартиру самій накладно, тому живе з літньою жінкою: у кожної своя кімната, спільна кухня й темний коридор.

Кожен день тягнеться однаково. Спека, шум, нескінченні замовлення ламаною іспанською у кафе, де вона підробляє. А ввечері — темна кімната на околиці, з вікна якої видно лише глуху стіну сусіднього будинку. Там немає ні моря, ні світла — тільки запах вогкості й важке дихання втомлених сусідів за стіною.

Вона йде вулицями, де всі навколо здаються щасливими: туристи сміються, фотографуються, п'ють холодне вино на терасах. А в неї в кишені — кілька монет, яких ледве вистачає на проїзд і дешевий хліб. Вона дивиться на вітрини крамниць і відчуває, як усередині росте порожнеча. У голові лише одна думка: «Я зайва. Тут я нікому не потрібна».

Навчання, заради якого вона приїхала, перетворилося на каторгу. Удень робота, вночі конспекти, іспити. Одногрупники обговорюють плани на вихідні, поїздки, вечірки. Вона мовчить, бо її реальність — це підрахунок, чи вистачить грошей на їжу до кінця тижня.

У кімнаті — старий матрац на підлозі, валіза, яку досі не розібрала, і лампа з перегорілою лампочкою. Вона дістає зошит, де колись писала плани: «вивчити мову», «знайти друзів», «орендувати квартиру біля моря». Тепер ці рядки здаються насмішкою.

Уночі вона дивиться в стелю й відчуває, як самотність накриває, мов бетонна плита. У голові крутяться слова батьків: «Ти впораєшся, у тебе вийде». Вона не телефонує їм тижнями. Боїться, що голос зрадить і вони почують правду: що не справляється, що дні зливаються в одне довге очікування змін, які не приходять.

Іноді вона йде до моря. Сидить на каменях, слухає шум хвиль. Але навіть море не гріє. Воно здається чужим, холодним. Вона повертається нічними вулицями й думає: **«Я тут є, але мене наче немає».**

📜 ***Шепіт мудреців: «Хто бачить лише темряву — тому вона росте. Очі, звиклі до мороку, перестають помічати світло».***

РОЗДІЛ 2.
ДЕНЬ БАБАКА

ГЛАВА 6. СІМ'Я

Ранок починається надто рано. Вони живуть тут уже пів року, але відчуття тимчасовості нікуди не зникло. Ще темно, та будильник ріже тишу. У кімнаті пахне вогкістю й дешевим мийним засобом. Діти крутяться на матрацах, не хочуть вставати. Мати тихо піднімає їх, допомагає натягнути одяг, що давно втратив колір.

Батько поспішає — йому треба встигнути на електричку до Варшави. Їхнє містечко всього за двадцять кілометрів від столиці. На кухні крихітна плита, на ній кип'яток і каша з дешевих пластівців. Ніхто не каже зайвих слів: кожен ранок однаковий — і від цього лише важче.

Батько йде до станції сам. Дорогою мокрий асфальт, порожні двори, запах учорашнього вугілля. В електричці тісно, люди сонні, з однаковими обличчями. Хтось гортає телефон, хтось дрімає. Мати лишається вдома з дітьми — старші ходять до школи неподалік, а наймолодшу щоранку веде в садок.

Удень вона варить суп, пере білизну, допомагає зі шкільними завданнями. Інколи телефонує її сестра. Голос різкий, звинувачувальний:

— Ви зрадники! Батьків на нас кинули й поїхали собі відпочивати в багаті країни! Повертайтеся й допомагайте, а не ховайтеся від проблем в іншій країні! Ні сорому, ні совісті!

Вона намагається відповісти, голос зривається на крик:

— Ми не ховаємось! Ми намагаємось вижити тут, заради дітей!

Та її перебивають, не слухають. У слухавці лише різкі слова, потім короткі гудки — розмова обривається.

Вона залишається на кухні сама. Руки ще тримають ложку, але смак супу зникає. Пара піднімається до стелі, стіни тиснуть тишею. За вікном сірі балкони, на яких сушиться чужа білизна. Усе довкола здається чужим і тимчасовим.

Увечері батько повертається втомлений і мовчазний. На кухні знову шум, запах вареної капусти, крики сусідів за стіною. Діти сваряться через іграшки, а потім засинають просто в одязі.

І так щодня. День за днем, тиждень за тижнем.

ГЛАВА 7. НОВИНИ ВІД ЧОЛОВІКА

Уже три роки в Італії. Неаполь. У перші місяці здавалося, що все от-от налагодиться, що чоловік приїде, що розлука тимчасова. Та минули роки, і реальність перетворилася на безкінечне коло однакових днів.

Ранок — знову галасно у дворі, де сусіди лаються різкою італійською, розмахуючи руками. Син неохоче прокидається, вона збирає його до школи, поспішає, щоб не спізнитися. На вулиці запах вихлопних газів змішується із запахом смаженого тіста з вуличних яток, але її це лише дратує. Вона веде сина повз графіті, повз крики, повз чужі обличчя.

Коли він у школі, вона сідає за робочий стіл у маленькій кімнаті. Вона майстриня манікюру. Чужі руки, запах лаку й монотонний звук машинки, як у кабінеті стоматолога… Вона не може назвати це роботою мрії, але все ж краще, ніж нічого.

Після школи син приносить зошити. Він уже говорить італійською краще за неї, але спотикається на складних словах. Вона й досі розуміє погано і червоніє, коли не може перекласти завдання. Відчуття безпорадності тисне на неї сильніше, ніж на нього. Син дивиться на неї, чекаючи відповіді, а вона лише знизує плечима.

Уже кілька днів син скаржиться на біль у животі. Телефонувала до госпіталю. Там розвели руками: найближче УЗД — за три тижні. Як так? Три тижні?! Серйозно?

Увечері — суп із дешевих овочів, шум сусідів, дзижчання мотоциклів під вікнами. Телефон мовчить. Із чоловіком вони вже пів року не розмовляють. Від знайомих дійшла звістка: у нього інша жінка. Від стосунків лишилися лише спогади й пекуча образа. Немає звідки тепер допомоги чекати.

Уночі син засинає поруч, а вона залишається в темряві, слухаючи, як за вікном кричать підлітки й виють собаки. Думки не дають заснути: завтра буде так само, і післязавтра, і за тиждень. Той самий день, та сама втома, та сама тиша.

ГЛАВА 8. ЗЛОДІЙ

Кожен ранок починається однаково. Вогка кімната, потрісканий лінолеум, будильник на старому телефоні. Він встає рано, натягує робочі штани, їсть шматок зачерствілого хліба й іде на роботу, де миє посуд.

Сьогодні в ресторані знову гримлять тарілки, бризкає жир, пахне старою олією. Команди чужою мовою ріжуть слух: schnell, schnell. Він розуміє зміст без перекладу — швидше, швидше. І день у день це повторюється, мов заїжджена платівка.

Сьогодні він іде підробляти прибиральником. Чужі квартири, чужі фотографії, чужі усмішки в рамках на стінах. Коли він витирав пил, господиня здійняла ґвалт через зниклу монету в два євро. Її голос зривається на крик, слова різкі й образливі. Він мовчки вивертає кишені, і за мить монету знаходять, що закотилася за диван. Вибачень не було. Він лише дужче згорбився і продовжив прибирання, відчуваючи, як усередині все опускається ще нижче.

Він витирає столи, бачить своє відображення в дзеркалах і щоразу здригається: сиве волосся, втомлені очі, зсутулена спина. У голові майне думка: це не він, це чужа людина.

Увечері — дорога назад. Та сама зупинка, той самий маршрут. Він повертається у свою кімнату, ставить чайник, сідає за стіл і дивиться в порожнечу. Інколи робить вигляд, що заповнює якісь папери, але рядки плутаються й втрачають сенс.

Сусіди сміються за стіною. Хтось сперечається по телефону, хтось слухає музику. У нього ж — лише тиша і втома, що тисне сильніше за роботу. Він лягає на ліжко і знає: завтра буде те саме. Та ж вода, той самий брудний посуд, ті самі команди.

День бабака без кінця та краю.

ГЛАВА 9. ПРОГРАМА БЕЗ ПОМИЛОК

Сьогоднішній день нічим не відрізнявся від сотень попередніх. Ранок почався з будильника і чашки гіркої кави. О дев'ятій — перший дзвінок у Zoom. Колеги кивають у камери, говорять правильні слова, але кожен відразу відключається після звіту, залишаючи по собі тишу. Він теж озвучує свій текст і замовкає.

В обід він розігрів контейнер із магазинною їжею і сів біля монітора. Смак пластику й солі. У квартирі тихо — лише цокання годинника та рідкі шуми вулиці за вікном.

Після роботи — спортзал. Ті ж доріжки, ті ж дзеркала, ті ж чужі обличчя, які він уже впізнає, але єдине, що чує від них, — коротке Hi! How are you? («Привіт! Як справи?»), і на цьому все закінчується: вони навіть не чекають відповіді. Далі знову біг на місці, кілометри, що нічого не змінюють.

Увечері — паб. Бармен подає кухоль пива без запитань, наче вони знайомі роками, хоча ніколи не розмовляли. За сусіднім столиком сміється компанія студентів. Він слухає їхній сміх, але всередині порожньо, як у порожній пляшці.

Повертаючись додому, він замовляє їжу. Кур'єр простягає пакет, кидає коротке thanks і зникає. Ці дві секунди спілкування стають найживішим моментом за весь день.

Уночі — те саме ліжко, та сама стеля, той самий гул холодильника. Він крутиться до світанку і думає: завтра все повториться. Той самий день, скопійований без помилок.

ГЛАВА 10. ТУРИСТИ

Аліканте, Іспанія

Цей день починався так само, як і всі. Пари в університеті, робота в кафе, спека, шум туристів і вічна метушня. Увечері господиня квартири постукала в двері: «За два тижні звільняй кімнату. Літо на носі, приїдуть туристи, здам дорожче».

Слова вдарили, як ляпас. Валіза біля стіни знову стала нагадуванням, що її життя тут тимчасове. Вона намагалася заперечити, пояснити, що вчиться і працює, та господиня лише знизала плечима: «Мені байдуже».

Тієї ночі вона не спала. У голові лише одне запитання: куди йти? Вранці знову університет, потім робота, а після — безкінечний пошук даху над головою. Орендуючи кімнату неофіційно, вона розуміла: захисту в неї немає. Це вже третій переїзд за останній рік. Вона гортала оголошення — ціни кусалися, а дешеві варіанти зникали за хвилини.

Вона почувалася викинутою на вулицю ще до того, як речі опинилися в чемодані.

📜 ***Шепіт мудреців: «Коли кожен день болісно однаковий, він виїдає людину зсередини. Монотонність — мов міцна клітка з важким замком. Але й до важкого замка можна підібрати ключ».***

РОЗДІЛ 3.
КОЛИ ПОМІЧАЄШ НЕПОМІТНЕ

ГЛАВА 11. ПОХІД ДО МАГАЗИНУ

Увечері вони пішли всією родиною до магазину. Діти шуміли, сперечалися, хто штовхатиме скрипучий візок, молодша постійно відставала. Він і вона — втомлені, втиснуті у повсякденність — ішли поруч і намагалися просто дійти без зайвих сварок.

Біля самого входу якийсь чоловік притримав двері й усміхнувся дітям. Здавалося б, дрібниця, але в цій усмішці було щось справжнє, не з ввічливості. Вона помітила, як у чоловіка здригнулися плечі — наче тягар на мить став легшим.

Усередині, біля полиці з хлібом, молодша випадково впустила буханку. Дівчинка років десяти — чужа, незнайома — швидко підняла її й простягнула зі словами: *Proszę*. Вона ледь усміхнулася, і її очі сповнилися добротою.

На касі діти перебивали одне одного, але батьки стояли мовчки. І лише коли вийшли назад на вулицю з торбами в руках, він раптом тихо сказав:

— Ти помітила?

Вона кивнула. Пояснювати нічого не було потрібно.

Дорога назад здалася іншою. Галасливі діти не дратували, наповнені пакети майже не відчувалися важкими. Усередині з'явилося відчуття, ніби дві випадкові усмішки мали якусь дивну силу.

ГЛАВА 12. ПОВІДОМЛЕННЯ ВІД СУСІДКИ

Неаполь, Італія

День тягнувся в'язко, як холодний мед.

Ранок — будильник, школа, кілька клієнтів. Потім магазин, дорога назад, шумний під'їзд, знайомий запах чужих кухонь. Усе те саме, і від цього час ніби втрачав смак.

Син повернувся зі школи сердитий. Кинув рюкзак, сів біля вікна й мовчав. Вона спитала, що сталося, але він лише знизав плечима. Вона вже чула від сусідських дітей, що його дражнять. Їй стало прикро, наче зачепили її саму. Вона спробувала обійняти, але він відсахнувся й увімкнув мультики.

Вона прибрала зі столу, витерла руки рушником і сіла поруч. Телефон лежав на підвіконні — чорний, мовчазний. Уже давно вона не чекала дзвінка від чоловіка. Між ними тепер не відстань, а стіна. Вона знала: у нього своє життя.

Пізно ввечері, коли син заснув, квартира занурилася в густу тишу. Вона відкрила галерею — старі світлини: море, сонце, усмішки. Кадри дивилися на неї з минулого, яке більше їй не належало. Дивилася й відчувала порожнечу, як від давно зачинених дверей.

І раптом — короткий звук сповіщення. Вона здригнулася.

Повідомлення від сусідки:

«Добрий вечір. Сьогодні бачила вас у коридорі — у вас дуже втомленим вигляд. Якщо раптом щось знадобиться — постукайте. Я поруч».

Слова прості, звичні. Але в них було те, чого їй давно бракувало: відчуття, що поруч є хтось живий. Вона перечитала кілька разів і залишила екран увімкненим, ніби боялася, що текст зникне.

Пальці завмерли над клавіатурою. Написати «дякую»? Чи промовчати, щоб не здаватися нав'язливою?

Вона прибрала телефон, потім знову взяла. Зрештою коротко відповіла: *«Дуже дякую!»* І раптом відчула легкість — наче вперше за довгий час її слова знайшли адресата.

Вона сиділа біля вікна й відчувала, як тягар у грудях став трохи легшим. Усього одне речення — і в домі стало не так порожньо.

Тієї ночі сон прийшов легше.

📜 ***Шепіт мудреців: «Навіть одна рука, простягнута в темряві, здатна розігнати морок».***

ГЛАВА 13. П’ЯНИЙ КЛІЄНТ

Мюнхен, Німеччина

Ранок знову зустрів його скрипучими дверима під'їзду й холодним повітрям. Дорога на роботу була такою знайомою, що ноги йшли самі, наче на автопілоті. Але сьогодні думки не відпускали: «Може, повернутися? Ні, не до самого Маріуполя, але у свою рідну країну. Там хоч усе зрозуміло. Тут я чужий, там — свій, хай і без хати. Може, кинути все й додому?»

Сьогодні він, як завжди, мив тарілки. На перерві вирішив вийти надвір на п’ять хвилин — ковтнути свіжого повітря. Проходячи через зал ресторану, почув різкий голос п’яного клієнта, що кричав на офіціантку. Дівчина явно злякалася й червоніла від сорому. Він хотів був заступитися, але звичний важкий клубок у горлі зупинив його.

Увечері, уже дорогою додому, він натрапив на дитячі малюнки крейдою на асфальті: різнокольорові будиночки, машинки, криві чоловічки. Він зупинився, і в грудях щось кольнуло. Колись у дитинстві він теж малював такі самі сонечка та промінчики.

Він пішов далі й помітив кота, що згорнувся клубком на капоті щойно припаркованої машини. Метал ще зберігав тепло, і тварина ліниво мружилася в жовтому світлі ліхтаря. Ця картина зачепила його погляд, мов нагадування про простий затишок і тихий дім.

У своїй кімнаті він заварив чай і сів біля вікна. Стіни були ті самі — холодні й голі. Але в пам'яті жила картинка — дитячий малюнок на асфальті, кіт на теплому капоті, м'яке світло ліхтарів за вікном.

«Чому ж від таких простих речей стає легше? І чи такі вони насправді прості?» — подумав він.

📜 ***Шепіт мудреців: «Іноді досить лише запаху чи кольору, щоб згадати: всередині ще живе тепло».***

ГЛАВА 14. «ВІВСЯНКА, СЕР»

Дублін, Ірландія

Він сидів за комп'ютером, екран світив знайомим світлом. День минув у дзвінках і завданнях, а тепер знову — тиша білої квартири. Зі стелі звисала лампа, чувся лише гул холодильника. Порожнеча ставала майже відчутною.

Увечері він вийшов надвір. Спочатку просто хотів пройтись до магазину за молоком для вівсянки, але ноги повели далі. Місто дихало вечірніми вогнями: вікна, вітрини, поодинокі перехожі. Він ішов і думав: «Усі довкола живуть, знаходять друзів, спілкуються, веселяться. А я? Лише робота та стіни».

Тут він згадав свій первісний план. «Вівсянка, сер!» — майнула в голові фраза зі старого фільму. «Як же усе це набридло!» Він опустив голову й попрямував до магазину. Біля входу двоє студентів сміялися над чимось своїм. Він упіймав одне слово з їхньої розмови — знайоме ще з університетських часів. Слово оживило пам'ять: лекції, коридори, шум друзів. Він затримався, слухаючи їхній сміх, і раптом помітив, що й сам ледь усміхається. «Молоко, молоко, молоко… Та хай йому грець! Хочу яєчню, як мама в дитинстві робила! Із сосисками й помідорчиком!»

Назад він ішов іншим шляхом. З одного з численних пабів долинала музика. «Що ж тут такого?» — подумав він. Музикант явно був новачком, і мелодія була далекою від досконалості, але здавалася якоюсь живою і теплою. Він зупинився, прислухався. Несподівано захотілося зайти, та не наважився.

Вдома він налив собі склянку води, сів біля вікна й дивився, як ліхтарі відбиваються в мокрому асфальті. У пам'яті звучав сміх студентів і акорди гітари.

📜 ***Шепіт мудреців: «Іноді сміх і музика назовні торкаються струн усередині».***

ГЛАВА 15. ДВА ТИЖНІ

Після роботи вона поверталася додому повільно, ледве пересуваючи ноги від утоми. Телефон інколи вібрував — нові оголошення про оренду. Вона гортала їх на ходу: надто дорого, надто тісно, надто далеко. Вона йшла далі, не зупиняючись. У голові лише одне: «За два тижні мене виженуть».

На розі біля вітрини зупинилася пара туристів із великими важкими рюкзаками. Дівчина щось показувала в телефоні й сміялася, хлопець сфотографував її, потім вони обійнялися. Повз пройшла компанія студентів із гітарами та пакетом дешевого вина. Хлопець у яскравій салатовій футболці затягнув на весь голос Clavelitos. Решта підхопили приспів, перехожі озиралися, й дехто теж починав підспівувати. На мить вулиця ожила, перетворилася на маленьке свято.

Біля моря було шумно. Люди сиділи на східцях набережної, їли морозиво, сперечалися, сміялися. У голові засіла картинка пари туристів і веселих хлопців. «Невже можна просто так веселитися?»

Вона продовжила шлях до місця, де чекав її вірний друг — чемодан. Вона привіталася з ним: «Ну що, куди далі?»

📜 ***Шепіт мудреців: «І відчиниться важкі двері тому, хто дозволить собі їх відчинити».***

Практика мудреців. Щоденник позитиву

1. Щовечора перед сном запиши 3–5 позитивних моментів за день (усмішки, жести, слова, маленькі радощі).
2. Не лягай спати, доки не занотуєш їх — позитивний погляд на життя як ковток свіжого повітря перед сном.
3. Періодично переглядай щоденник. Особливо, коли важко.

РОЗДІЛ 4.
ПОВЕРНЕННЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ

ГЛАВА 16. ВОГОНЬ І ДИХАННЯ

Вечір стікає по вікнах довгими відблисками фар. Варшава гуде навіть після дев'ятої: трамваї дзеленчать, мокрий асфальт пахне залізом, люди несуть пакети із Żabki. Він ставить таксі на стоянку біля дому й кілька секунд сидить нерухомо, слухаючи, як остигає двигун. У руці потертий ключ від уже немолодої Toyota Prius, на сидінні — чиясь забута рукавичка. «Завтра віднести в бюро знахідок», — думає він машинально й розуміє: сил на «завтра» майже немає.

Вдома тісно й гучно. Двоє синів і молодша донька перебивають одне одного, сваряться через якусь дрібницю. У дружини сухий голос — утома, для якої не знайшлося місця всередині, тому вона виливається назовні короткими, гострими фразами. Вона кличе всіх до столу; хтось відразу приходить, хтось — із п'ятого разу. Вони їдять швидко, майже не відчуваючи смаку. Потім звичні малі сутички — за цукерку, за місце біля раковини, за телефон. Він ловить себе на думці, що говорить із дітьми надто різко, і відразу картає себе за це. «Як я можу вести родину вперед, якщо сам ледь тримаюся?»

Наступного дня в нього був незвичний пасажир. Він зупинився біля Варшавського зоопарку, дощ щойно скінчився, і до машини сів сивоволосий джентльмен —

сухорлявий, охайний, у темному пальті. У нього була палиця, але погляд — теплий, ясний. Коли пристібався, рука ледь помітно тремтіла — і все ж рухи лишалися точними, як у людини, що береже кожну секунду.

— До Лазєнківського палацу, будь ласка, — сказав він, і в голосі прозвучала спокійна ввічливість людей, які прожили довге життя.

Вони поїхали. Радіо тихо бубоніло новини. На світлофорі пасажир глянув у дзеркало й спитав:

— Ви тут недавно?

— Другий рік, — відповів він. — Дружина, двоє синів і донька. Тримаємося, як можемо.

Чоловік кивнув.

— Я це бачу по тому, як людина тримає плечі. Наче несе мішок удвічі важчий за себе.

Він усміхнувся краєм губ:

— Схоже на правду.

— Мені дев'яносто три, — сказав пасажир без зайвого пафосу. — Сімдесят років тому я теж приїхав сюди. Був молодшим за вас, але втома й страх були ті самі. Якось мені показали просту річ. Спершу я не повірив. А потім вона мене врятувала. Хочете — розповім?

Світло перемкнулося на зелене. Він повів машину далі, але всередині, у грудях, щось на мить розслабилося, ніби з'явилася маленька пауза між вдихом і видихом.

— Розкажіть.

— Уявіть вогонь, — сказав старий. — Не обов'язково свічку. Достатньо пам'ятати, який він: живий, теплий, що поїдає хмиз. Йому можна віддавати те, що пече зсередини. Я робив так:

1. Спочатку визначаєш, що тисне всередині. Не ховаєш. Прямо називаєш про себе: «Страх за роботу», «Сором перед дітьми», «Біль самотності».

2. Поверни голову до лівого плеча і зроби глибокий вдих.

3. Повільно повертаєш голову до правого плеча і водночас видихаєш усе, що накопичилося всередині, в уявний вогонь. Бачиш, як це летить туди і згорає. Інколи уявляєш, що лишається попіл — і його забирає вітер.

4. Повертаєш голову назад до лівого плеча, робиш новий вдих — і уявляєш, що разом із повітрям повертається щось добре: тиша, опора, енергія. Я називав це «повернення сили».

— І що, це допомагає? — спитав він трохи скептично.

— Не перетворює життя на свято за хвилину, — усміхнувся старий. — Але дає місце всередині. Два сантиметри простору там, де було тісно. Із цими двома сантиметрами вже можна жити. А де можна жити — там можна й будувати.

Він на мить замовк, дивлячись у бокове вікно, де пливли мокрі дерева.

— Я робив так щоразу, коли тривога котилася хвилею. Напередодні розмови з начальником. Коли бракувало грошей. Коли дитина хворіла, а лікарі мовчали. Коли дружина дивилася так, наче я підвів її і весь світ. Я віддавав у вогонь не людей і не події — я віддавав зайве напруження й емоції, те, що заважало та розривало мене зсередини. А назад брав силу і ясність, щоб говорити, вирішувати, рухатися вперед.

Він показав легким жестом: вдих — поворот — видих, повернення — вдих. Простий рух шиї, плавний ритм.

— Дві-три хвилини. Інколи п'ять. Раз на тиждень, а інколи й кілька разів на день. Не магія. Просто добрий спосіб не потонути.

Вони їхали вздовж Вісли; вода була темною, як завжди. Старий тихо додав:

— Передайте це дітям. Хай знають простий спосіб знаходити себе, коли всередині шторм.

Вдома він довго не наважувався заговорити. Тісна кухня, сковорідка шипить, пара здіймається до стелі. Хтось розлив воду, хтось наступив комусь на ногу — і спалахнули слова, яких ніхто не хотів. Він зробив ковток холодного чаю і раптом ясно зрозумів: якщо зараз нічого не зміниться, вони просто ляжуть спати з тією мовчазною злістю всередині.

Він відчинив шафку, де в дальньому куті лежала забута свічка. Поставив її на блюдце. Дружина скептично підняла брову:

— Ти що робиш?

— Спробуємо дещо. На п'ять хвилин, — сказав він спокійно. — Якщо не піде — приберемо й забудемо.

Він запалив свічку. Жовта пляма світла намалювала тепле коло на столі. Діти завмерли: вогонь завжди вміє зупиняти.

— Уявіть, що цей вогонь вміє спалювати зайве, — сказав він, згадуючи голос старого. — Ми не спалюємо людей і не стираємо події. Ми віддаємо вогню лише те в нас, що заважає. Спочатку назвіть усередині погане — думки, страхи. Поворот голови вліво і вдих. Потім повільний поворот до правого плеча з видихом, ніби кидаємо це в полум'я. А коли повертаємо голову назад і робимо новий вдих — уявляємо, що до нас повертається сила. Видих — спалюємо, вдих — сила. Готові?

Старший син кивнув серйозно, середній обійняв горнятко із чаєм, а наймолодша вже тягнула палець до вогню — він м'яко відсунув свічку далі.

Першим зробив він сам. Вдих. Він назвав про себе: «Страх не сплатити за квартиру. Відчуття, що я поганий батько. Сором за крик». Поворот голови вліво. Довгий видих. Він побачив, як важкий сірий клубок летить у вогонь і розсипається іскрами. Повернув голову назад, роблячи новий вдих. І разом із повітрям — відчуття, ніби хтось розчинив на мікротріщину вікно в грудях. Трохи більше повітря. Трохи більше місця.

Дружина подивилася уважно. Зробила вдих. Сказала майже пошепки: «Вина». Повернула голову й видихнула — довго, рівно. Вдихнула назад — і її плечі непомітно піднялися й розгорнулися.

Старший обрав: «Страх нової школи». Середній: «Злість на брата». Молодша, смішна й серйозна водночас, повністю поринула в гру: «Я кидаю туди монстра, що під ліжком!» — і радісно видихнула вбік.

Вони повторили ще двічі. Вогонь тремтів, відкидаючи на стіни світло. На кухні стало тихо й по-сімейному затишно.

— Достатньо на перший раз, — сказав він за хвилину. — Далі просто посидимо.

Вони сиділи мовчки. Діти сперлися на стіл. Наймолодша дістала зі старої валізи свого затасканого плюшевого зайця й притисла до себе. Дружина дивилася на вогонь, як на живу істоту. Він слухав, як родина дихає, і помічав, що їхнє дихання вперше рівне та спокійне.

Діти заснули швидше, ніж зазвичай. У квартирі було все те саме — ті ж чотири стіни, ті ж рахунки на холодильнику, той самий посуд у раковині. Та все ж щось змінилося.

— Що це було? — спитала дружина, коли вони перевіряли, чи вкриті діти.

— Один пасажир у таксі розповів. Йому дев'яносто три. Він емігрував сімдесят років тому. Сказав: «Не магія. Просто дає місце, щоб жити».

Вона всміхнулася так, як усміхаються, коли хочеться і плакати, і сміятися.

— Завтра в мене важкий день. Давай увечері повторимо.

— Давай, — сказав він. — І дітям користь буде. Хай знають, що можна віддавати вогню те, що заважає.

Він задув свічку й постояв секунду в темряві — у тій, що вже не тисне, а просто є. Потім знайшов руку дружини й стиснув.

Уранці він прокинеться трохи раніше, ніж зазвичай, і зрозуміє, що тривога не зникла, але стала менше шуміти. А в голові почне прояснюватися план: кому зателефонувати, яку зміну взяти, де на п'ять хвилин припаркуватися, щоб продовжити «повернення сили»: видих — спалюємо, вдих — повертаємо.

Свиток

Вогонь — це зручно. Але можна й без свічки. Достатньо уявити його перед собою: дружній і сильний, здатний спалити будь-яку тривогу. Так само можна «уявити воду» — струмінь душу, річку, дощ за вікном — і віддавати тяжкість воді. Вітер відносить, земля засипає. Будь-яка стихія стає нашим другом і помічником.

Практика мудреців. Спалення і повернення сили*

1. Сядь зручно. Якщо є змога — заплющ очі.

2. Назви про себе те, що заважає: одне-два прості слова.

3. Поверни голову вліво, зроби вдих і на видиху повільно повертай праворуч — уяви, як напруження згорає у вогні (або розчиняється у воді). Кидай туди все, що накопичилося всередині.

4. Зупинись над правим плечем і, повертаючи голову назад ліворуч, роби новий вдих — відчуй, що разом із повітрям повертається сила: рівність, тепло, ясність.

5. Зроби кілька циклів.

Як хочеш — додай до ритуалу тихе світло, улюблений плед, горнятко теплого чаю. Головне — м'якість до себе.

* Це спрощена версія інструменту «Глибинне опрацювання», який ти можеш знайти в українському мобільному застосунку StressOFF.

ГЛАВА 17. ОБРАЗИ, ЗВУКИ, СПОГАДИ

Неаполь, Італія

Вона вирішила зазирнути до сина — просто навідатися перед сном, побажати доброї ночі. Із кімнати долинали тихі звуки: ніби море шумить, десь удалині кричать чайки.

Вона обережно прочинила двері. Хлопчик лежав із телефоном, очі вже склеплювалися.

— Що це в тебе грає? — здивувалася вона.

Він ніяково усміхнувся:

— Я тут… звуки роблю. Слухаю — і тоді легше заснути.

Вона присіла на край ліжка.

— Звуки? Які ще звуки?

Син радісно показав екран: там був конструктор звуків, де можна вибирати й комбінувати різні звуки — море, вітер, коників, вогнище.

— Дивись, мамо. Я ставлю море, додаю чайок, вітер. А ще люблю згадувати поле в дідуся. Тоді вмикаю бджіл, додаю горобців і коників. Коли слухаю — наче ми з тобою там. Хочеш, і тобі зроблю?

Вона вагалася, але кивнула. Хлопчик упевнено налаштував телефон: м'який плюскіт хвиль, шум кафе на набережній, чайки.

— Лягай поруч, спробуй, — сказав він серйозно і зробив трохи голосніше.

Вона лягла поверх ковдри, навіть не знімаючи одягу. Заплющила очі. І раптом — картинка: вони із сином ідуть берегом, збирають мушлі. Тепле сонце гріє шкіру, він сміється й бігає поруч. Десь удалині — білі яхти, м'який пісок приємно гріє босі ноги. Хлопчик зробив море тихішим, плавно змінив фон: додав коників і цикад — і перед нею ожив літній день. Вона перенеслася спогадами на галявину біля села — бабуся кличе до столу, дідусь махає рукою в кінці городу. Теплий вечір, поволі темніє, можна не квапитися додому, розглядаючи зоряне небо. Прості спогади, але такі живі, що груди сповнилися теплом.

Син повернувся до неї і прошепотів:

— Подобається?

Вона усміхнулася, не розплющуючи очей.

— Дуже.

Тепло, звуки та знайомі картини понесли її геть від клопотів. Вона не помітила, як задрімала просто в одязі. І це був найм'якший сон за довгий час.

Син іще трохи послухав море поруч із нею, гордий і щасливий, що тепер він допомагає мамі, і невдовзі сам заснув із теплою усмішкою на обличчі.

📜 ***Шепіт мудреців: «Інколи дорога до спокою відчиняється простим звуком. Він кличе тебе в місця, де серце вже було щасливим».***

💡 **Примітка**. У застосунку StressOFF є «Конструктор настрою» — там можна збирати власні звукові образи, поєднуючи море, дощ, вогнище, птахів та інші звуки. Кожен може створити свою атмосферу спокою перед сном, для розслабленні чи концентрації.

ГЛАВА 18. СТАРА СВІЧКА ІЗ САРАЮ

Мюнхен, Німеччина

Останнім часом він помітив дещо дивне: щойно починав звертати увагу на щось хороше — таких моментів ставало більше. То сусід усміхнеться й запропонує допомогти донести сумку, то у вікні відбивається захід сонця так, що хочеться спинитися та дивитися, то в автобусі раптом стає тепло й затишно від простого дитячого сміху. Ці дрібниці наче відчиняли у його житті крихітні дверцята, за якими ховався світ.

Увечері, повернувшись додому після роботи, він знову відчував липку тяжкість на руках — запах старої олії та дешевого мийного засобу в'ївся у шкіру. Колись він керував мережею заправок, а тепер — мив чужий посуд. У кімнаті з вузьким столом і скрипучим ліжком було тихо. Тільки всередині шуміло: злість, сором, порожнеча.

Він сів, потерши долонями обличчя, і раптом згадав — дивний образ, що виплив із глибини пам'яті. Село, бабуся, сарай із купою старих речей. Він тоді був студентом, майже закінчив університет. І там, у ящику під ганчір'ям, він знайшов велику товсту свічку. На ній було нашкрябане: «Запали свічку, скажи свої бажання — і вони збудуться». Йому стало смішно, але він таки запалив. Сидів у напівтемряві, дивився на вогонь і пошепки казав: «Хочу бути заможним. Хочу, щоб у мене вийшло».

За місяць йому запропонували першу роботу на пів дня — стажування на нафтобазі. Після закінчення університету він доволі швидко отримав підвищення — став начальником відділу. Потім пішло, як по маслу: зв'язки, бізнес, власні заправки. Тоді він не сумнівався: свічка спрацювала. А може, просто збіглося. Але пам'ять про той вечір у сараї чомусь залишилася теплою, живою.

«А якщо спробувати знову? Тоді вийшло, може, й зараз спрацює?»

Наступного дня після зміни він зайшов у маленьку крамницю натуральних товарів — «біолавку» на одній з тихих вулиць Мюнхена. Поміж баночок із травами й чаями стояли свічки: тонкі, товсті, ароматичні. Він вибрав просту білу, без прикрас і написів.

Повернувшись увечері до своєї кімнати, поставив її на стіл. Запалив. Погасив світло. Спершу почувався ніяково — дорослий чоловік, а вірить у дитячі казки! Але потім полум'я наче втягнуло погляд, стало тихо. Він увімкнув у телефоні спокійну музику, сів і спробував уголос сказати кілька коротких фраз.

— Я заможна людина. Усе найкраще ще попереду.

Слова спершу звучали чужими. Та з кожною хвилиною, з кожним повторенням теплішали. Здавалося, вогонь їх підхоплює, тягне вгору. У грудях полегшало, плечі розслабилися.

Тієї ночі він заснув без звичного клубка злості. Уперше за довгий час відчув не ганьбу, а крихітну, але справжню гідність. Надія запалилася.

Практика мудреців. Свічка і слова

1. Запали свічку (або знайди полум'я, наприклад у телефоні).
2. Погаси світло й увімкни тиху музику.
3. Сядь спокійно й вибери одну-дві прості фрази чи бажання.
4. Повторюй їх, дивлячись на вогонь.
5. Помічай, як дихання вирівнюється, а думки стихають.

📜 ***Шепіт мудреців: Цей маленький ритуал — свічка, музика та кілька простих фраз — варто спробувати кожному. У застосунку StressOFF це перетворено на інструмент «Майстер Переконань»: там можна створювати свої формули-опори й повертатися до них щодня.***

ГЛАВА 19. МАЛЕНЬКІ КРОКИ

Дублін, Ірландія

Він повернувся додому ввечері. Квартира, як завжди, сяяла чистотою: стіл без пилу, техніка чітко на своїх місцях, книги — за кольорами та розмірами. Ідеально. «Гарно, але порожньо. Ніби музей, де ніхто не живе».

Останнім часом, на свій подив, він став помічати дедалі більше добрих дрібниць. Усмішка дитини в магазині, тепле світло у вікні чужої квартири, коротка фраза баристи: «Гарного дня!» Ці знаки наче шепотіли: ти ще живий, і життя є навколо тебе.

Чорна Tesla, білий салон. Якось, зупинившись на світлофорі, він побачив, як на переході в жінки порвався пакет і продукти розсипалися на асфальт. Один перехожий одразу нахилився й допоміг усе зібрати. Здавалося б, простий вчинок, але в ньому було стільки тепла й людяності! Усередині відгукнулося: «Ось. Це те, що мені може підійти — звичка робити щось корисне іншим».

Він вирішив спробувати. Почати з простого.

Наступного дня помітив, як сусідка тягнула важку сумку сходами, і запропонував донести. Вона подякувала з усмішкою — і в грудях стало трохи тепліше.

Вдень купив дві кави й одну залишив безхатькові біля супермаркету. Той розгублено кивнув і тихо сказав:

«Дякую». Ще за кілька днів допоміг колезі з налаштуванням ноутбука — справа на п'ять хвилин, але скільки вдячності він побачив тільки в одному погляді! Ці прості вчинки повертали йому відчуття зв'язку з людьми. Він бережно, крок за кроком, почав формувати нову звичку — робити бодай маленьке добро щодня. І кожен день тепер відчувався по-новому — більше надії, більше позитиву, легше всередині.

Практика мудреців. Маленькі кроки

1. Протягом дня помічай хоча б одну можливість зробити добро (допомогти, підтримати, подарувати маленьку увагу).
2. Зроби це одразу, не відкладаючи.
3. Відчуй легке задоволення, що з'являється.
4. Завтра повтори з чимось новим.

💡 ***Примітка**: особливо приємно, коли добро зроблено так, що людина навіть не дізнається, хто допоміг. Це вже вищий пілотаж.*

📜 ***Шепіт мудреців: Для тих, кому складно формувати корисні звички, підійде інструмент «Трекер Звичок» у StressOFF: він допомагає закріплювати маленькі кроки. Маленькі кроки поступово складаються у великі перемоги!***

ГЛАВА 20. ОБРАЗ СИЛИ

Аліканте, Іспанія

Останнім часом ніби щось почало змінюватися. У кафе незнайома жінка усміхнулася й поступилася чергою. В університеті один хлопець притримав двері, хтось сказав: «Дякую». На вулиці веселилися діти, сміялися, грали в м'яч. Біля фонтану літній чоловік годував голубів. Здавалося, життя вперше за довгий час почало надсилати їй маленькі добрі знаки.

Того вечора їй захотілося прогулятися. Вона вийшла на набережну. Хвилястий візерунок бруківки оживав під ногами, ставав об'ємним. Зазвичай вона проходила тут поспіхом, уся в думках про проблеми. Але не сьогодні. Сьогодні вона сповільнила крок. «Як же гарно», — подумала. У цей момент із «Макдональдса» вийшла компанія дівчат із паралельної групи її університету. Вони впізнали одна одну.

— Ми йдемо на пів годинки на пляж, ходімо з нами!

Сьогодні їй не хотілося додому, і вона охоче погодилася. Сівши просто на досі теплий пісок, дівчата обговорювали підготовку до іспитів. І раптом одна сказала:

— Слухай, у нас проблема. Наша подруга, з якою ми втрьох орендуємо квартиру, післязавтра їде додому — не впоралася далеко від сім'ї. Власниця каже, що нам доведеться платити за трьох або шукати нову сусідку. У тебе немає кого запропонувати? Це буквально за п'ять хвилин від універу. І ціна хороша.

Вона завмерла. Радість і полегшення накрили її. Проблема із житлом вирішувалася сама собою! Лишалося здолати ще одне випробування: попереду останній і найскладніший іспит. Вона завжди губилася на іспитах і співбесідах. Знань вистачало, але хвилювання підступало до горла комом, заважало говорити. Думки плуталися, голос тремтів.

Наступного дня біля самих дверей аудиторії вона згадала розмову в кафе. Один хлопець жартував:

— Перед іспитами я завжди уявляю себе в костюмі супергероя. Смішно, але допомагає.

Тоді це здалося їй дитячою дурницею. Але сьогодні вона вирішила спробувати.

Вона заплющила очі й глибоко вдихнула. Перед нею виник образ — сильний, спокійний, упевнений. Плечі розправлені, погляд рівний. Довкола — ніби світло. Усе в цьому образі казало: «Я можу. Я впораюся».

Вона зробила крок уперед — і немов «одягла» на себе цей костюм сили. Відчула, як вирівнялася спина, дихання стало рівнішим, усередині з'явилася твердість.

«Я можу. Я впораюся. У мене є сила».

Вона зайшла до аудиторії вже іншою. Голос трохи здригнувся на самому початку, та вона зібралася й продовжила. Цього разу слова давалися легше. Іспит складено.

Коли вона вийшла надвір, повітря здалося особливо свіжим. Житло знайшлося, іспит позаду. Маленькі кроки почали складатися в дорогу.

📜 ***Шепіт мудреців: «Силу можна вдягати так само просто, як одяг. Головне — пам'ятати, що вона завжди «висить» поруч і чекає на тебе».***

Порада мудреців. Образ сили*

1. Стань рівно. Зроби глибокий вдих і спокійний видих.

2. Уяви перед собою постать — героя чи людину, яка легко впоралася б із твоїм завданням.

3. Подивись, як він стоїть, як дихає, які символи сили носить.

4. Зроби крок назустріч цьому образу та «вдягни» його силу на себе.

5. Відчуй, як розправляються плечі, дихання стає глибшим, а впевненість тече тілом.

6. Запам'ятай цей стан. Він завжди поруч.

* Техніка з розділу «Емігрант. Повернення», StressOFF (Україна).

📜 ***Шепіт мудреців: «Кожен із героїв знайшов свій ключ: вогонь, образи, кроки, слова, костюм сили. Вони зрозуміли: всередині можна запалити світло й опертися на нього.***

Та попереду лишається запитання: як перестати жити в хаосі й зібрати життя в цілісну дорогу?»

РОЗДІЛ 5.
ПОШУКИ ПРОВІДНИКА

ГЛАВА 21. МОНСТР

Вони вже були не такими, як раніше. Практика *«Спалення і повернення сили»* увійшла в життя м'яко й природно. Зміни не забарилися. Спочатку — дрібниці: ранки проходили без важкого каменя в грудях, діти сварилися рідше, а їх спілкування з батьком стало теплішим, ніж колись. Із цих маленьких іскор поступово складалася єдина картина. У кінці тунелю засвітився вогник.

Увечері вони продовжували свій маленький ритуал: кожен клав у «вогонь» те, що тягнуло вниз.

Зміни ставали все помітнішими. Старший став упевненішим, подружився з кількома хлопцями у школі. Середній спокійніше реагував на жарти брата. Молодша якось сказала:

— Я більше не боюся монстра! Він злякався і втік!

Тепер вона спокійно вставала вночі, босоніж човгала коридором у туалет, хоча все ще брала із собою охоронця — свого старого улюбленого плюшевого зайця. Їхні маленькі кроки ставали спільною перемогою, непомітно перетворюючи тісну квартиру на місце, де дихати стало легше.

Квартира теж змінилася: більше світла, менше сирості. Кожна дрібниця здавалася досягненням — кран, що більше не тече, звичка складати речі на місця, нове затишне клітчасте крісло.

Емігрант. Повернення

Вона вперше за три роки сама зателефонувала сестрі та батькам. Голос тремтів, але слова звучали спокійно. Вона не виправдовувалася, не кричала — просто розповіла, як вони живуть, що діти навчаються, що намагаються будувати дім заново. У відповідь не було звичних докорів — лише довга пауза і подих. Здається, вперше рідні почали приймати, що вони живуть далеко, але не зникли.

Увечері родина сіла вечеряти. Каша все та ж, але атмосфера інша — наче в домі стало більше повітря. Вони сміялися з історій дітей, будували маленькі плани на вихідні.

І все ж усередині залишалося запитання. Так, стало легше. Але куди тепер іти далі? Їхній дім ніби починає складатися наново, але якою буде дорога? Промінчик уже видно, але карта ще розмита.

ГЛАВА 22. ДЕСЕРТ

Неаполь, Італія

Вечори стали іншими. Тривожне очікування сну поступово змінилося відчуттям затишку. Раніше спроби заснути могли тягнутися годинами — думки крутилися в голові, одна змінювала іншу: «Треба почати вчити мову… як же вона дратує!.. чоловік, дім, чужа країна… треба щось робити, а сил немає… я сама, нікому не потрібна…» І так — коло за колом, година за годиною.

Тепер усе інакше: вони удвох виробили свій маленький ритуал розслаблення — тихі звуки, м'яке світло. Цей ритуал ніби переносив її то до теплих морських берегів із білим піском, то на Різдво в засніжені Альпи. Сон ставав спокійнішим, а ранок — легшим. Тяжкі думки поступово відступали, звільняючи місце для теперішнього й майбутнього.

Дорогою до школи вона часто заходила до маленької кав'ярні. Останнім часом усміхнений високий італієць — власник кав'ярні — ніби чекав на неї і разом із філіжанкою простягав маленький десерт:

— Синьйорина, це для вашого янголятка, — казав він, і в цих словах було більше тепла, ніж у самій каві.

На зворотному шляху син захотів зайти й подякувати господарю. Той прийняв подяку з усмішкою і раптом запитав:

— Синьйорина, ви бували в Помпеях? Колись я працював там гідом і з радістю показав би вам і вашому синові найцікавіші місця — без черг і натовпу. Як щодо цих вихідних? Кав'ярня один день чудово впорається й без мене.

Син підскочив від радості:

— Поїдемо! Поїдемо!

«Це що ж, побачення?» — подумала вона. Уперше за довгий час їй не хотілося відразу відмовитись.

— Гаразд… спробуємо.

Дорогою додому вона замислилася: чи то він говорив так м'яко й повільно, чи то їй уперше справді захотілося зрозуміти цю мову?

Вдома зняла босоніжки, присіла на ліжко.

«А чи туди я йду? Чи правильно все роблю?»

ГЛАВА 23. БІЗНЕСМЕН — ПЕРШІ ЦИФРИ

Шум на кухні був той самий: гуркіт каструль, різкий запах олії, уривки криків. Він стояв біля мийки з тарілками й слухав, як власник ресторану знову обурювався:

— Усе в сміття! Сири, риба, овочі — знову все зіпсувалося… тисячі євро летять у відро! — голос господаря різав, як ніж по склу.

Він витер руки, підійшов ближче і, сам дивуючись своїй сміливості, сказав:

— Можна, я щось запропоную?

Господар насупився:

— Ну-ну, посудомийник мене бізнесу вчитиме?

— Не вчитиму, — спокійно відповів він. — Просто… у вас же є касовий апарат. Там усі чеки. Якщо зіставити продажі й закупівлі, стане видно, що реально потрібно, а що псується. Я міг би зібрати статистику: скільки грамів у порції, скільки йде на усушку, на чистку овочів, скільки викидається. Тоді стане зрозуміло, як скоротити витрати.

Кухня стихла. Господар витер чоло рушником.

— А це… реально?

— Звісно. Потрібен лише ноутбук і доступ до бази закупівель і продажів.

Тепер господар подивився вже із цікавістю:

— Гаразд. Завтра не миєш посуд. Сядеш за комп'ютер. Подивимося, що з того вийде.

Наступного дня він сидів за великим столом у маленькому офісі ресторану. Цифри на екрані складалися у зрозумілу картину: за три останні місяці закупівлі перевищували реальну потребу майже на 54 %.

Увечері він показав перші результати:

— Ось список. Картопля — зайві 34 %. Куряче філе — 66 %. Авокадо — 83 %. Це лише початок, але економія вже очевидна.

Господар присвиснув і поплескав його по плечу:

— Молодець, хлопче! Вважай, посудомийника в нас більше немає.

Наступного ранку на його місці біля мийки стояв новий студент. А він сидів за ноутбуком у білій сорочці й уперше за довгий час відчував, що на своєму місці. Рахунки, графіки, оптимізація — це була його стихія.

Він пригадав відео, яке колись бачив на YouTube. На лекції в одному університеті викладач тримав у руці купюру в двадцять євро:

— Хто хоче її отримати? — запитав він.

Усі підняли руки.

Викладач зім'яв купюру.

— А тепер?

Руки піднялися знову.

Він кинув її на підлогу, розтоптав і підняв брудну, зім'яту.

— А тепер?

І знову всі тягнули руки.

— Запам'ятайте, — сказав він. — Як би життя вас не м'яло й не топтало, ви не втрачаєте свою цінність. Потрібно лише знайти спосіб показати її світові.

Того дня він зрозумів: його власна цінність нікуди не зникла. Просто настав час показати її знову.

Перед ним — новий ноутбук, поруч — стіс паперів для аналізу. Хороше місце, біла сорочка, нова роль.

І всередині пролунало нове запитання: «А який буде мій наступний крок?»

📜 ***Шепіт мудреців: «Як би життя нас не м'яло, наша цінність залишається з нами. Треба лише знайти спосіб показати її світові».***

ГЛАВА 24. ДОБРО ПОЧИНАЄ ПЕРЕМАГАТИ

Щодня він намагався зробити хоча б одну добру справу. Із часом це перетворилося на звичку, що закріплювалась день за днем, приносячи все більше радості. Уже третій тиждень він вітав усмішкою літню пані з другого поверху в будинку навпроти. Більше року він бачив її щодня у вікні — наче тінь, що застигла між шторами. Сиве волосся, стара кофта, порожній погляд. Віконна рама й підвіконня — ніби чорно-біле фото.

Перші дні він просто махав рукою — без відповіді. Наприкінці тижня побачив ледь помітний кивок. Згодом — усмішку. Ще через кілька днів вони вже віталися, як старі знайомі. Учора на вікні з'явився вазон із квіткою, а сьогодні пані була причепурена, на її плечах — рожева пухнаста хустка.

Північна частина Дубліна — не найпрестижніше місце. Але останнім часом тут відбувалися дивні речі: уже четвертий раз за місяць мешканці знаходили на порозі пакунок із продуктами. Містика.

Щось подібне сталося й минулої п'ятниці на одній із дублінських заправок. Старенький «Опель» і схвильоване обличчя дівчини біля машини. Вона тремтячими руками рахує монети, зазирає в сумочку, потім у бардачок — бракує грошей. Відкриває багажник — лише монета в один євро. Нарешті наважується підійти до каси:

— П'ята колонка… я заправила трохи більше, ніж мала, — говорить вона збентежено.

— П'ята колонка? Тридцять два літри дизеля? Ваш хлопець уже розрахувався три хвилини тому, — відповідає касир.

Того ж дня, повернувшись після обіду в гарному настрої, він зайшов до кафетерію офісного центру, де працював багато років. Узяв каву й десерт. За сусіднім столиком сиділа компанія айтішників з іншого відділу. Один запитав:

— Ти тут новенький?

— Та ні, я давно вже тут.

— Дивно, ми тебе раніше не помічали. Хоча таку позитивну людину складно не помітити! Слухай, ми щоп'ятниці збираємося поговорити про різне — технології, проєкти, штучний інтелект. Розслабляємося після тижня. Приходь і ти. Сьогодні якраз п'ятниця!

Ось так позитивний настрій відчинив йому двері в нову компанію. Люди сміялися, щиро слухали одне одного. Він ділився досвідом, відкривав нові грані роботи. Уперше за довгий час він відчув себе серед друзів.

Хтось запропонував:

— А давайте наступного тижня злітаємо всі разом на Канари? Ми ж можемо працювати віддалено — от і скористаймося!

Він замовк. Відпочинок... Це слово звучало незвично. Усі ці роки він лише біг, заробляв, тримав темп. А може, справді час просто дозволити собі перепочити?

📜 ***Шепіт мудреців:* «Роблячи добро іншим, ми примножуємо своє».**

ГЛАВА 25. ЗНАЙОМСТВО З КІНОЗІРКОЮ

У кафе все було, як завжди: гомін туристів, дзенькіт посуду, запах смаженого м'яса. Але хто це так плавно та граційно рухається між столиками, наче кружляє у вальсі? Вона спілкувалася з клієнтами впевнено, чемно, даруючи усмішку.

«Костюми сили» стали частиною її щоденного ритуалу. Жіночність Мерилін Монро, упевненість і гідність Анджеліни Джолі — ніби сила відомих актрис стала її власним таємним амулетом. Вона «одягала» ці образи й відчувала гру, свободу, політ.

У такому настрої робота йшла легко: вона ловила усмішки гостей, сміялась у відповідь, невимушено підтримувала розмови. Клієнти залишали щедрі чайові, в інтернеті з'являлися позитивні відгуки про кафе, а власник навіть підвищив їй зарплату й оголосив працівницею місяця.

Вона відчула: ці «костюми» вже стали частиною її самої. Вона ставала такою, якою мріяла бути в дитинстві — сильною, упевненою, легкою, доброю, із почуттям власної гідності.

Нова квартира була світла й затишна. Сусідки — дві веселі іспанки — постійно кликали її на пікніки на пляжі.

Коло друзів розширювалося щодня. Уперше за довгий час вона відчувала себе частиною живого, теплого світу.

Одного вечора вона знову дістала старий зошит:

«Вивчити мову», «знайти друзів», «орендувати квартиру біля моря».

Вона читала ці рядки й усміхалася. Сльоза радості впала просто на папір, залишивши фіолетову пляму — мов печатку. Печатку, що казала: «Виконано».

Завершився важливий етап життя. Дитячі мрії здійснилися. А отже, настав час писати новий розділ.

📜 ***Шепіт мудреців:*** **«Дім усередині нас будується крок за кроком: мрія, зусилля, перемога. Коли один етап завершено — починається інший, ще ширший і світліший».**

РОЗДІЛ 6.
ДОРОГА ДОДОМУ

ГЛАВА 26. СВИТОК ДАВНИНИ

Він вів машину вулицями Варшави, легко й упевнено маневруючи в щільному міському потоці. Замовлень помітно побільшало, та втоми було менше — години пролітали непомітно в легкому та приємному спілкуванні з пасажирами. Попри відчутний акцент, його щирий інтерес, чемність і уважність майже завжди приносили непогані чайові.

Взявши чергове замовлення, він під'їхав до Варшавського зоопарку. Дощ лив як із відра: хтось намагався сховатися під деревом, а хтось, уже до нитки мокрий, неквапом крокував босоніж по калюжах.

— До Лазенківського палацу, будь ласка, — пролунав знайомий голос. Він обернувся й побачив на задньому сидінні свого недавнього пасажира. Дивно, але той був цілком сухий. «Може, у нього є парасолька?»

— Доброго дня! Так, звісно, поїхали!

Усю дорогу він схвильовано розповідав, як вони вдома роблять техніку *«Спалення і повернення сили»*, про перемогу над монстром під ліжком, про нових друзів сина у школі, про те, що дружина помирилася з родиною. Він намагався встигнути сказати все, переплітаючи історії словами вдячності, аж раптом вони вже опинилися біля самого Лазенківського палацу.

— Прибули, — сказав він.

— Дякую! Ти гарний учень, продовжуйте з родиною в тому ж дусі!

— О, так, ми будемо продовжувати, от тільки б іще знати, у якому напрямку! Все виходить хаотично, наче ми ходимо по колу.

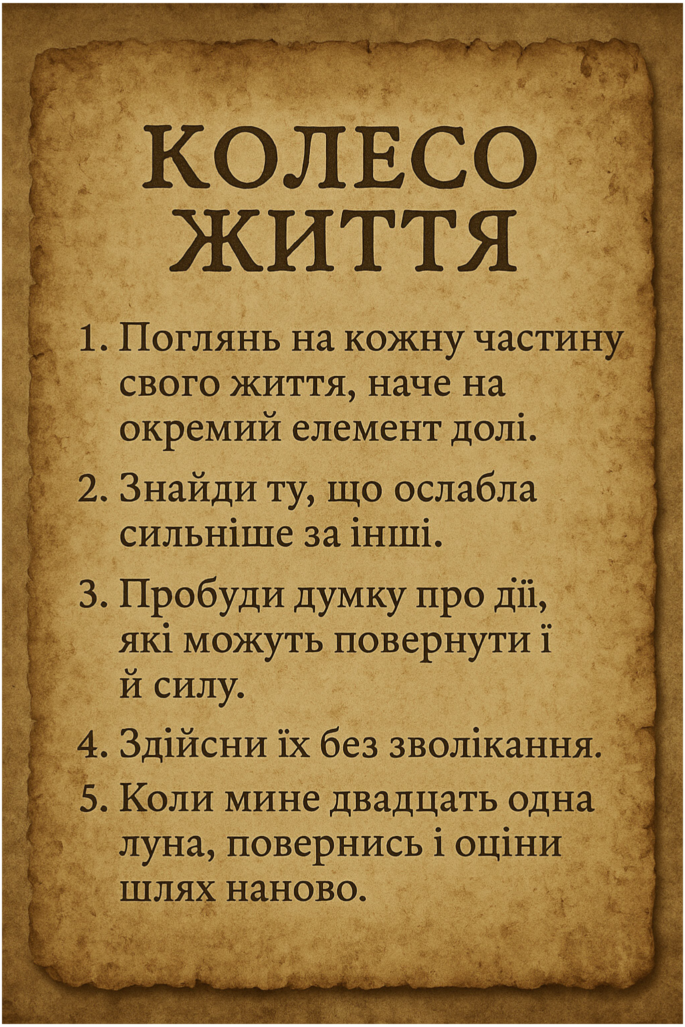
— Правильні запитання ставиш. На правильні запитання є правильні відповіді! Ось, тримай, — сказав він і простягнув щось, загорнуте в коричневу потерту тканину. — Дома подивишся.

Він узяв згорток і вже хотів подякувати, та заднє сидіння було порожнім.

Вечеря була готова до його повернення. Звична їжа сьогодні здавалася особливо смачною. Йому кортіло розповісти дружині про сьогоднішню подію і нарешті розгорнути таємничий дарунок. Старші сіли за уроки, а молодша, притиснувши до себе плюшевого зайця, примостилася дивитися «Свинку Пеппу» на планшеті.

— Я сьогодні зустрів його знову. Дивись, що він мені дав, — він поклав згорток на стіл.

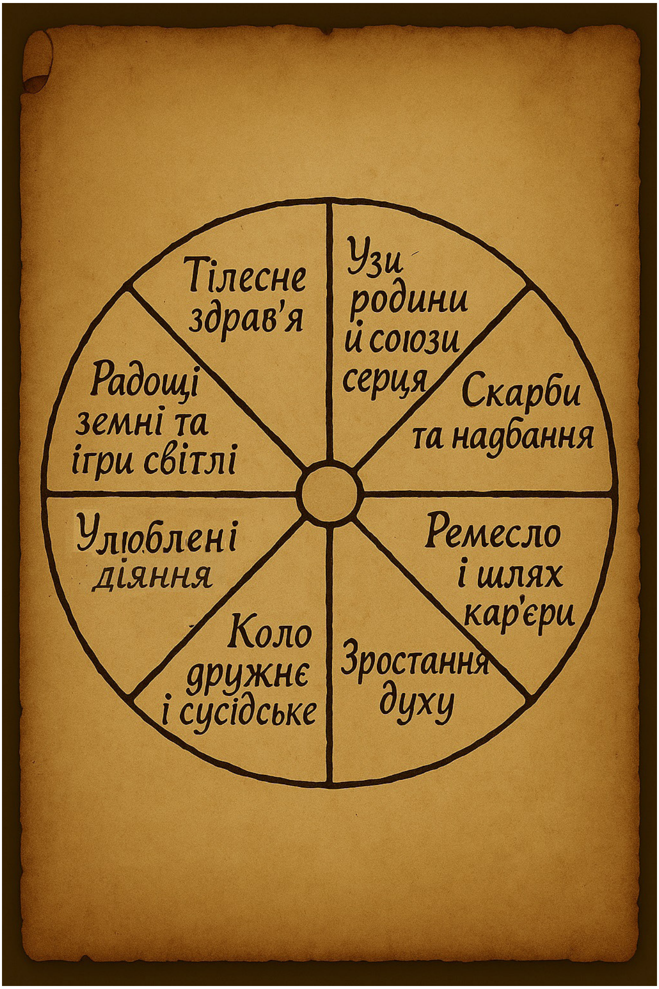
Вона обережно розмотала тканину. Усередині було щось, схоже на давній свиток: папір щільний, пожовклий, із рваними краями, ніби його дістали із сундука. На ньому ледь можна було розібрати текст:



КОЛЕСО ЖИТТЯ

1. Поглянь на кожну частину свого життя, наче на окремий елемент долі.
2. Знайди ту, що ослабла сильніше за інші.
3. Пробуди думку про дії, які можуть повернути її силу.
4. Здійсни їх без зволікання.
5. Коли мине двадцать одна луна, повернись і оціни шлях наново.

На зворотному боці свитка було накреслене коло, поділене на 8 рівних частин: тілесне здоров'я, узи родини й союзи серця, скарби та надбання, ремесло і шлях кар'єри, зростання духу, улюблені діяння, коло дружнє і сусідське, радощі земні та ігри світлі.


Тілесне здрав'я
Узи родини й союзи серця
Скарби та надбання
Ремесло і шлях кар'єри
Зростання духу
Коло дружнє і сусідське
Улюблені діяння
Радощі земні та ігри світлі

Вона взяла свиток у руки: так, усе зрозуміло — це здоров'я, сім'я та стосунки, гроші та майно, робота й кар'єра, особистісний розвиток, хобі, друзі й оточення, розваги. Ну а тепер до справи!

Кожен із них узяв олівець, аркуш білого паперу й намалював коло. Вісім секторів — вісім важливих сфер життя.

— І що тепер?

— А давай оцінимо кожну сферу від 0 до 10: наскільки ми нею задоволені?

— Так, давай.

Вони сіли кожен у свій куток і взялися малювати. Чотири хвилини тиші — і обидва кола були готові. Порівняли. Здавалося, що сфера грошей буде найслабшою, але вийшло навпаки: в обох сфера розваг набрала 1 бал із 10. Сфера ж грошей отримала 4 бали.

Він подивився на дружину:

— Ми з тобою давно нікуди не виходили. Таке відчуття, ніби в темниці сидимо. Дім — робота — магазин. Ось чого нам так бракувало!

— А діти? — сказала вона. — Їм-то веселощів, мабуть, іще більше хочеться. Давай спитаємо в них.

Діти ніби прокинулись від довгого сну:

— У парк розваг! — крикнув старший.

— І на кораблику річкою! — додала молодша.

Вони записали це просто на своїх малюнках: «Парк розваг — цієї суботи. Прогулянка на кораблику — наступні вихідні».

Уперше за довгий час у дім прийшло розуміння — що робити і в якій послідовності. Було створено простий, але зрозумілий план, і в усіх в очах засвітилася надія. У серце повернулося давно забуте відчуття: ніби попереду чекає свято, світлий день, що принесе радість і єдність родині.

📜 ***Шепіт мудреців:*** **«Свитки минулого відкриваються тим, хто готовий почути. Та оживають вони лише для тих, хто готовий діяти».**

ГЛАВА 27. ПРОВІДНА ЗІРКА

Вона сиділа на краєчку ліжка, спостерігаючи за зірками. Вечірній Неаполь шумів десь у далині, а в їхній маленькій кімнаті панувала тиша. Син грав у телефоні, щось натискав, і раптом поклав його до кишені:

— Мам, а що ти там виглядаєш?

— Дивлюся на зірки. Може, вони підкажуть мені шлях…

— Шлях куди? Ти хочеш полетіти в космос?

— Ні, мій хороший! Я хочу зрозуміти, що мені зробити, щоб нам із тобою жилося добре. Я вже й забула, що таке відчувати себе щасливою…

— А ти пробувала «Колесо життя»?

— Ні, а що це? — з цікавістю спитала вона.

— А ось, — він дістав і увімкнув телефон. — Тут написано: «Колесо життя» — це дорожня мапа, яка показує, що треба підтягнути, щоб відчувати себе щасливою людиною. Ось, дивись.

Вона глянула на екран. Там було коло, поділене на вісім сфер:

- Здоров'я
- Сім'я та стосунки
- Друзі й оточення
- Фінанси та майно
- Робота й кар'єра
- Хобі
- Розваги
- Особистісний ріст і розвиток

Вона зітхнула. «Оце так… наче хтось лишив послання саме для мене», — майнула думка.

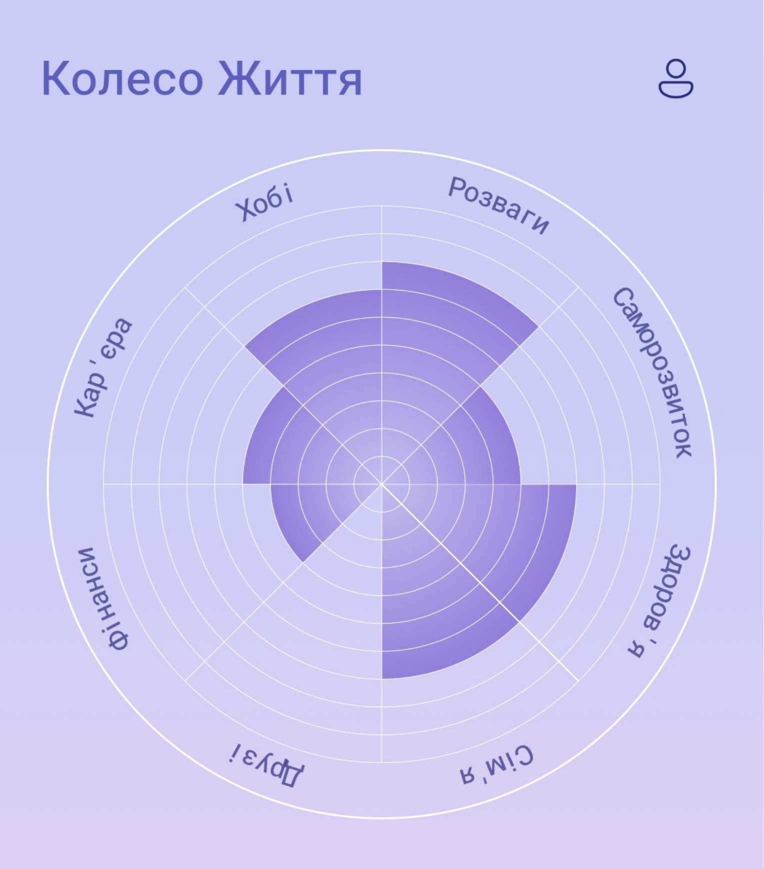
— А ось і інструкція. Ну що ж, спробуємо!

1. Оціни задоволеність кожною сферою свого життя від 0 до 10.

— Гаразд. Здоров'я — у нормі, буде 7. Далі, сім'я та стосунки. Без тата, звісно, складно… А знаєш, мені й з тобою вдвох добре! Ти чудовий син! Ставимо 6.

— А як же наш новий екскурсовод? Він добрий і так тобі усміхається. Думаю, ти йому подобаєшся!

— Так, він хороший. Гаразд, ставимо сім'ї 7. Далі — друзі й оточення. А от тут… у мене 0. Гм… Фінанси та майно. На їжу та на каву вистачає, уже слава Богу! 4 бали. Робота й кар'єра. Клієнтів, здається, більшає, та й я підтягнулася. Господиня думає зробити мене менеджеркою салону. Нехай буде 5, ростемо. Хобі. Розмальовки за номерами — моя слабкість і сила. До речі, давно не малювала. Але все ж 7 балів дам! Розваги. Ми їздили до Помпеїв, ходили до скарбниці святого Януарія. Тут я задоволена — 8. Особистісний ріст і розвиток. Відтоді, як почала ці вправи у твоєму застосунку, я стала помічати більше хорошого, засинати швидше, думки стали легшими й позитивнішими. Майбутнє здається світлішим. Є бажання далі вчитися й пізнавати нове. Але це лише початок. Ставлю 5!



— Ух, готово! Усі вісім сфер. Що далі?

2. Визнач проблемні сектори.

0–3 бали: покращити **терміново**.

4–6 балів: покращити.

7–10 балів: добре, тримай курс.

— Так, терміново треба покращити «Друзів і оточення», покращити — фінанси, роботу й особистісний ріст. Решта — добре. Що ж, непогано. А далі?

3. Для найслабшої сфери запиши одну-дві прості цілі, що допоможуть відчути більше задоволення. Сформулюй конкретні дії та строки.

— Гаразд. Найслабша сфера — «Друзі й оточення». О, сусідка нещодавно надсилала SMS, щоб я зайшла в гості. Уже перший крок готовий. Пишу: «Зателефонувати сусідці, домовитися піти на каву». Супер. Що ще? Ах так. Власник кав'ярні запрошував на вечерю нас із тобою та ще дві родини його друзів на найближчі вихідні. Думаю, можна прийняти запрошення!

— Так, мам! Думаю, це додасть нам бал не тільки до друзів, а й до сфери «Сім'я».

— Хто знає, хто знає, — усміхнулася вона. — Що там далі?

4. Через 21 день оціни своє життя заново. Оціни зміни, покращення.

— Що ж! Це ми скоро дізнаємося, але початок мені подобається. Слухай, а це ж справді як дорожня мапа: знайди найслабші сфери свого життя й по черзі покращуй їх. От би всі сфери стали хоча б на 7+, — сказала вона й знову глянула у вікно. Здавалося, що навіть зірки тепер світять яскравіше.

📜 ***Шепіт мудреців:*** **«Не намагайся схопити все одразу. Знайди найслабшу ланку — і запали там першу свічку. Решта підтягнеться».**

Дорогий читачу! Результат створюється рухом. Візьми й ти олівець і аркуш паперу — намалюй своє «Колесо життя». Або скористайся готовим безкоштовним шаблоном у застосунку StressOFF (Україна).

ГЛАВА 28. ОКТОБЕРФЕСТ

Чергове підвищення прийшло неочікувано. Власник ресторану нарешті розгледів припорошений пилом потенціал. Його перевели в офіс — тепер він сидів у великій залі поруч із бухгалтерами, маркетологами та менеджерами. Цілком непогані хлопці та дівчата: працювали завзято, та завжди встигали жартувати про життя, хтось сперечався про футбол, хтось щоп'ятниці приносив домашній торт. Атмосфера була жива, легка, навіть дружня.

«Життя повертається», — думав він. Хоч і відчувалася якась дивна колюча важкість. «Чого ж це? Наче ж усе налагоджується...»

Того вечора блиснув телефон — двоюрідний брат надіслав повідомлення:

«Привіт! Я тут знайшов дещо. Точніше, подарували. Загалом там про те, як у житті розібратися. Ну й покращити його. Там один із розділів — це сім'я. Я якось одразу про тебе згадав... Не знаю, але чомусь захотілося поділитися. Ось».

Нижче було дві фотографії жовтуватого свитоку з написами з одного боку. З іншого боку було намальоване коло, поділене на вісім частин.

Він довго вдивлявся в сектори. Потім сів до столу, дістав аркуш і олівець. «Здоров'я, робота, гроші, друзі, розваги...» — ніби тримається. А от сектор «Сім'я та стосунки» —повний провал.

— Чорт, так же ж правда, — пробурмотів він. — Уже п'ятий десяток пішов, а вся моя сім'я — двоюрідний брат десь під Варшавою. Де ж моя супутниця, де галас і гам малечі, що бігає по дому? Ось воно, те щімке відчуття, що не давало спокою. Як просто, виявляється, знайти проблему — варто лише глянути на своє життя збоку й оцінити його, як оцінюють результативність роботи команди в бізнесі. Який відділ дає збій? Що зробити для покращення? Потім упровадити зміни, перевірити результат. Далі — покращувати роботу наступного відділу. Геніально! І для роботи, і для особистого життя!

— Гаразд. Отже, план такий: шукати. Де? Та хоч на сайті знайомств. Не в кам'яному ж віці живемо. А раптом справді вийде?

На мить він уявив: сидить із кимось за столиком, обговорює події, плани і поїздку у відпустку, ловить грайливий погляд. Це вже не порожнеча, а життя.

Він відкрив календар на телефоні. Незабаром жовтень! Октоберфест. Юрби людей, музика, веселощі. «Хто знає? Можливо, саме там доля зустріне мене. Але сидіти й чекати чудес — дурниця. Треба діяти самому».

Він відкрив блокнот і вперше за довгий час написав конкретний план:

1. Зареєструватися на сайті знайомств.
2. Призначати мінімум одну зустріч на тиждень.
3. Піти на Октоберфест.
4. Не просто мріяти — діяти.

📜 ***Шепіт мудреців: «Сімейний дім починається не із цегли, а із серця, готового впустити іншого».***

ГЛАВА 29. ВИБІР НА СВОЮ КОРИСТЬ

Після зустрічі з колегами він повернувся додому в піднесеному настрої. Думки крутилися навколо одного: летіти на Канари чи ні? З одного боку — робота, гроші, плани, цілі. З іншого — відпочинок, сонце, нові враження.

У цей момент на екрані телефону вискочило сповіщення:

«StressOFF: Час підвести підсумки дня: чи виконано сьогодні нову корисну звичку?»

Він відкрив застосунок, позначив «Виконано» — і раптом помітив розділ **«**Рішайзер».

— Подивимося, чи зможеш допомогти з рішенням? — пробурмотів він і натиснув.

Але перш ніж почати, застосунок підказав:

«Щоб користуватися Рішайзером, спочатку заповни Колесо життя».

— Гм, а що ж я цього раніше не зробив? — здивувався він. І почав оцінювати сфери:

Здоров'я — 8.

Сім'я — 4, нормально.

Друзі й оточення — Так, ця сфера пішла вгору, думаю, 6.

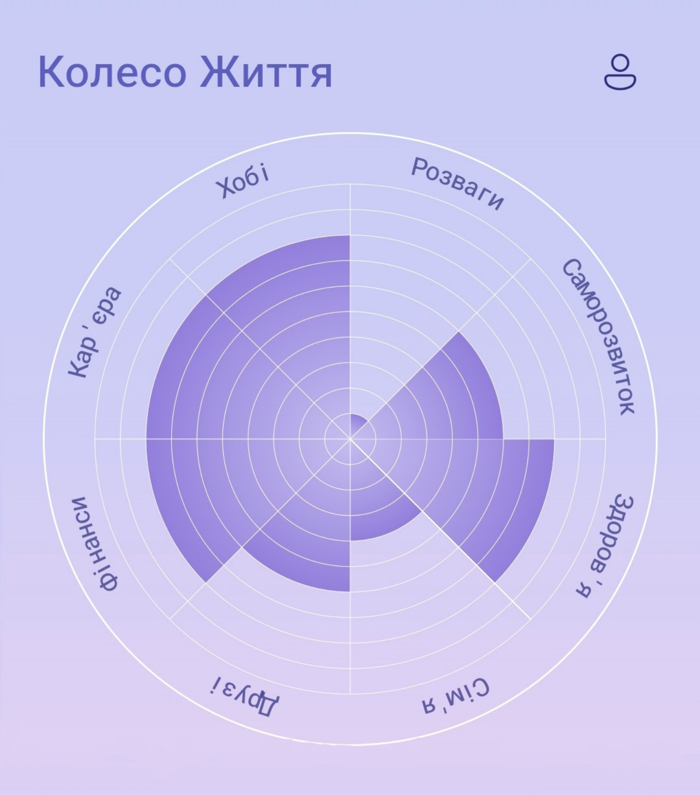
Фінанси — машина є, квартира без кредиту, цілком 8.

Робота — теж стабільно, поставлю 8.

Хобі — нове заняття «робити добро» тішить, отже, теж 8.

Розваги — Так… коли я востаннє відпочивав? І не згадаю… нехай буде 1.

Особистісний ріст — останнім часом добре йде, ставлю 6.



Готово. Тепер можна до «Рішайзера».

«Так» — це поїхати. «Ні» — залишитися.

Він почав по черзі оцінювати вплив подорожі на всі сфери:

- **Здоров'я**: пляж, сонце, відпочинок. Ну буде трохи пива, але загалом — плюс. Поставлю +2.
- **Сім'я**: особливого впливу немає. 0.
- **Друзі й оточення**: поїздка явно зміцнить зв'язки. +2.
- **Фінанси**: витрати будуть, але не критичні. −1.
- **Робота**: на пляжі код писати незручно. −1.
- **Хобі**: без змін. 0.

- **Розваги**: от де відірвуся! +3.
- **Особистісний ріст**: будь-яка подорож — це розвиток. +1.

Він натиснув «Розрахувати».

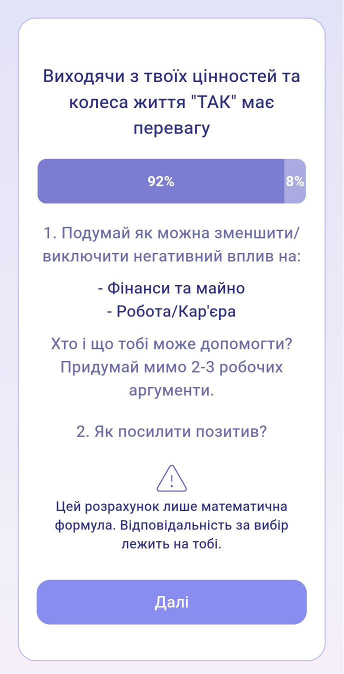
На екрані висвітилося: **92 % за поїздку проти 8 % — залишитися.**

— Ого! — розсміявся він. — А я ще вагався!

Застосунок додав підказку:

«Як можна зменшити негативний вплив на роботу і фінанси?»

— Ну, наприклад, можна взяти один номер на двох. Або навіть великий будинок на всіх, — замислився він. — Тоді й їжа дешевша: закупимося в Aldi, будемо готуватимемо по черзі. А працювати там куди приємніше, ніж у гучному готелі.



Виходячи з твоїх цінностей та колеса життя "ТАК" має перевагу

1. Подумай як можна зменшити/виключити негативний вплив на:

- Фінанси та майно
- Робота/Кар'єра

Хто і що тобі може допомогти? Придумай мимо 2-3 робочих аргументи.

2. Як посилити позитив?

Цей розрахунок лише математична формула. Відповідальність за вибір лежить на тобі.

Він усміхнувся. Рішення було ухвалено: летимо!

📜 ***Шепіт мудреців: Іноді ми поспішаємо там, де треба добре обдумати, і думаємо надто довго там, де треба квапитися. Винеси все з голови, розклади по поличках — і рішення знайдеться.***

ГЛАВА 30. РОЗМОВА НА КУХНІ

Пізнього вечора вони сиділи на кухні втрьох. Гарячий чайник, ванільна свічка на столі. Весела розмова трьох подруг помалу перейшла до обговорення майбутнього.

— Мені б сім'ю хотілося, — першою сказала одна. — Так, щоб у домі був затишок, а не просто стіни. Щоб був поруч хтось рідний, діти. Щоб був сенс вставати вранці не лише заради роботи.

— А я думаю, пора робити кар'єру, бо хлопець у мене вже є, — відповіла друга. — Втомилася бігати від однієї підробітки до іншої, як білка в колесі. Хочу знайти справу, де зможу рости й чогось досягти.

Дівчина слухала й мовчала, поки нарешті не промовила:

— А мені бракує чогось «для душі». Якогось хобі. Я завжди любила танцювати. Пам'ятаю, як музика уносила мене, і всі клопоти розчинялися… Треба б записатися на танці, хоча б раз на тиждень.

— А давайте зберемося за кілька тижнів і обговоримо, хто де просунувся, хто що зробив на шляху до своєї мети?

— Давайте, тільки я за три тижні навряд чи встигну вийти заміж!

Вони засміялися. Чистий щирий сміх, легкий і пустотливий, наповнив кухню затишком і теплом. Мрії окреслено, цілі намічено, а поруч є ті, хто не дасть звернути з дороги.

Тієї ночі кожна відчула: шлях уперед існує. І кожен заслуговує на краще. І це «краще» починається там, де людина наважується назвати своє бажання вголос. А якщо дорогу видно — чи не означає це, що перший крок уже зроблено?

📜 ***Шепіт мудреців: «Стріла, випущена без цілі, теж кудись прилетить. Чи влучить вона в яблучко?»***

ЕМІГРАНТ. ПОВЕРНЕННЯ. ЕПІЛОГ

Кожен із героїв цієї книги зробив свій крок. І я сподіваюся, дорогий читачу, ти робив кроки разом із ними!

Усі вони починали із самого дна, пригнічені та втомлені. Здавалося, надія покинула їхні серця, і немає для них щасливого майбутнього — лише сумніви, провина й безвихідь. Дім далеко. Чужі люди, чужі міста, чужа мова.

Так починають багато хто в еміграції. Ми не одні такі. Хтось здавався й повертався, якщо було куди. Хтось усе життя боровся, не приймаючи «чужих правил», намагаючись зігнути новий світ під себе — і був розчавлений.

Уяви себе в човні. У руках — весло. Лише тобі вибирати, куди плисти: за течією чи проти неї. А може, до одного з берегів?

Помічай хороше довкола. Будь-яку дрібницю — усмішку, сонячний промінь, дитячий сміх. Запам'ятовуй, а краще записуй щовечора, закріплюючи позитив перед сном.

У думках «спалюй» усе погане, неприємне, що тягне тебе на дно.

Говори собі підтримуючі слова.

Одягай костюми сили.

Створюй свою звукову атмосферу для розслаблення й фокуса.

І, звісно, використовуй «Колесо життя» як карту, як навігатор.

Почни своє повернення. До своєї сили, до свого щастя.

До свого права обирати, будувати, любити й бути живим тут і зараз.

Більшість навіть не дочитають книгу. Ще половина з тих, хто дочитав, скаже: «О, треба якось спробувати» — і відкладе до кращих часів.

Лише небагато почнуть.

Найскладніший крок — перший крок. Починати складно, але твій початок — не завтра й не сьогодні. Початок був багато сторінок тому, і ти вже в дорозі! Продовжуй!

Якщо хочеш — користуйся ручкою і папером для виконання технік. Відчуваєш, що сили волі може не вистачити — скористайся мобільним застосунком для зручності й підтримки: усі техніки та інструкції чекають на тебе всередині StressOFF (Україна) у розділі «Емігрант. Повернення».

Доступно в App Store, Google Play. Або скануй QR-код.

Мій дім там, де я. Там, де моя сила.

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

ЕМІГРАЦІЯ КРІЗЬ ВІКИ. ШЕПІТ МУДРЕЦІВ **4**

РОЗДІЛ 1. НОВЕ ЖИТТЯ **5**

Глава 1. П'ятеро в кімнаті *5*

Глава 2. Самотня мати *6*

Глава 3. Бізнесмен *8*

Глава 4. Айтішник *10*

Глава 5. Дівчина в Барселоні *11*

РОЗДІЛ 2. ДЕНЬ БАБАКА **13**

Глава 6. Сім'я *13*

Глава 7. Новини від чоловіка *14*

Глава 8. Злодій *16*

Глава 9. Програма без помилок *17*

Глава 10. Туристи *18*

РОЗДІЛ 3. КОЛИ ПОМІЧАЄШ НЕПОМІТНЕ **19**

Глава 11. Похід до магазину *19*

Глава 12. Повідомлення від сусідки *20*

Глава 13. «Вівсянка, сер» *21*

Глава 14. П'яний клієнт *22*

Глава 15. Два тижні *23*

РОЗДІЛ 4. ПОВЕРНЕННЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ **25**

Глава 16. Вогонь і дихання *25*

Глава 17. Образи, звуки, спогади *31*

Глава 18. Стара свічка із сараю.................................33
Глава 19. Маленькі кроки...35
Глава 20. Образ сили 37

РОЗДІЛ 5.
ПОШУКИ ПРОВІДНИКА 40
Глава 21. Монстр...40
Глава 22. Десерт..42
Глава 23. Бізнесмен — перші цифри 43
Глава 24. Добро починає перемагати 45
Глава 25. Знайомство з кінозіркою 47

РОЗДІЛ 6.
ДОРОГА ДОДОМУ 49
Глава 26. Свиток давнини..49
Глава 27. Провідна зірка..54
Глава 28. Октоберфест 58
Глава 29. Вибір на свою користь 60
Глава 30. Розмова на кухні...63

ЕМІГРАНТ. ПОВЕРНЕННЯ. ЕПІЛОГ 65

Для нотаток

Для нотаток

Для нотаток

Літературно-художнє видання

ГАРЧУК Олександр

ЕМІГРАНТ. ПОВЕРНЕННЯ

Підписано до друку 12.12.2025 р. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Roboto .
Цифровий друк. Ум. друк. арк. 4,18. Тираж 50.
Віддруковано з готового оригінал-макету.

Друкарня ТакиБук:
Телефон: +38 (050) 555 00 69
E-mail: mailbox@takibook.od.ua

Видавництво – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.